

4. Mazurek L. Gimnastyka podstawowa / Mazurek L. – Warszawa : Wydawnictwo Sport i Turystyka, 1980.
5. Kutzner-Kozińska M. Wychowanie / Kutzner-Kozińska M. – Warszawa : Wydawnictwa szkolne i pedagogiczne, 1986. – с. 76

### **Streszczenie**

**Michał Bąkiewicz. Shaping Exercises as Means of Prevention of Postural Disorders Among Junior Pupils.** One of the most important tasks of physical education in a secondary school is posture disorders prevention among junior pupils. In the process of an experiment different gymnastic exercises were done, they were chosen individually for every pupils according to the condition of his posture and were done systematically during lessons of physical education. Conducted research has shown their effectiveness. Body posture among children from the experimental group was much better than control group.

**Key words:** education, future employers, postural disorders, health.

### **Міхал Бакович. Вправи для профілактики порушень постави в дітей молодшого шкільного віку.**

Одним із важливих завдань фізичного виховання дітей загальноосвітньої школи є профілактика порушень постави учнів початкових класів. У процесі експерименту застосовано різноманітні гімнастичні вправи, які підбирали індивідуально для кожного учня залежно від стану його постави та які виконувалися систематично під час уроків фізичної культури. Проведене дослідження показало їх ефективність. Постава тіла в дітей експериментальної групи була значно кращою, ніж контрольної.

**Ключові слова:** учні початкових класів, постава, профілактика

### **Михал Бакович. Упражнения для профилактики нарушений осанки у детей младшего школьного**

**возраста.** Важной задачей физического воспитания детей общеобразовательной школы является профилактика нарушений осанки учащихся начальных классов. В процессе эксперимента использованы разнообразные гимнастические упражнения, которые подбирались индивидуально для каждого ученика в зависимости от состояния его осанки и выполнялись ими систематически во время уроков физкультуры. Проведенное исследование показало их эффективность. Осанка у детей экспериментальной группы была значительно лучшей, чем в контрольной.

**Ключевые слова:** ученики начальных классов, осанка, профилактика.

УДК 379.85

**Ігор Бейгул,  
Олександр Глаголюк,  
Віктор Тонконог,  
Олена Шишкіна**

## **Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді**

*Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Із початку незалежності нашої держави у сфері фізичного виховання та спорту склалася принципово нова ситуація. Критичний стан здоров'я студентської молоді, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів із подолання кризи у фізичному вихованні студентів.

Самостійною формою функціонування фізичної культури, яка може задовольнити потреби студентської молоді в активному відпочинку та принести задоволення від рухової активності й спілкування, є фізична рекреація. Під час несприятливих економічних умов життя, втрати або зміщення соціальних орієнтирів вона набуває особливої вагомості [4].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, а саме: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [1; 4].

Фізична рекреація – це діяльність, яка задовольняє потреби людей, у тому числі студентської молоді, у зміні ролі діяльності, в активному відпочинку, у неформальному спілкуванні під час

занять фізичними вправами [2; 3]. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця (на присадибній ділянці, у полі, на подвір'ї тощо).

Усі різновиди рухової активності, які задовольняють потребу в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До них можна віднести фізичні вправи, рухові режими, природні фактори, масаж, а також працетерапію та роботу на тренажерах. Серед форм занять рекомендується використовувати ранкову гігієнічну й вечірню гімнастику, лікувальну гімнастику, дозовану лікувальну ходьбу, здоровий біг, заняття на стежці здоров'я, дозоване плавання, ходьбу на лижах, ближній туризм, найпростіші спортивні змагання, рухові ігри тощо [6].

Сучасна рекреаційна діяльність набуває популярності через те, що вона оцінена не лише як знаряддя фізичного й духовного збагачення, а й тому, що перетворилася на модний атрибут людини, котра досягла певного успіху в житті та, що найголовніше, приносить прибуток, ставши потужним сектором індустрії [2].

**Завдання** дослідження – розкрити вплив фізичної рекреації на життєдіяльність студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, культивування шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – усе це негативно впливає на організм студентської молоді [5; 7].

Заняття фізичною рекреацією переважно розв'язують оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які припускають змінення характеру та змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів і потреб студентів. Але, незважаючи на свободу вибору змісту, характеру та форм занять фізичними вправами, позитивний ефект можна отримати лише завдяки грамотній і вмілій організації занять та їх впливу на молодий організм. Вільне володіння різними засобами й формами фізичної рекреації виховує в студентській молоді відчуття природного бажання регулярно займатися фізичними вправами, більше спілкуватися з природою.

Фізична рекреація спрямована на можливість задовольнити біологічні потреби в руховій активності та емоційних діях у розвагах, в отриманні задоволення, насолодження через рух, переключення з одного різновиду діяльності на інший, на активізацію діяльності організму за рахунок рухової активності й профілактики дії на організм студентів негативних явищ.

Фізична рекреація, як і рекреація взагалі, – це педагогічні процеси, пов'язані з розв'язанням виховних, освітніх, оздоровчих і соціальних завдань. Вона характеризується загальними ознаками навчально-педагогічного процесу й відбувається в порядку самовиховання. Відмінна особливість фізичної рекреації полягає в тому, що цей процес спрямований на формування рухових навичок під час активного відпочинку й виховання так званих фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає його фізичну працездатність і рівень кондицій. У прикладному відношенні фізична рекреація являє собою процес фізичної підготовки до соціально обумовленої діяльності.

До рекреативних форм належать фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями, заняття фізичними вправами, різними видами спорту, що забезпечує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Фізична рекреація викликає значний теоретичний та практичний інтерес у студентів. Вони визнають фізичну рекреацію як відпочинок, поновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, туризм, полювання й інше), а також природних сил, які викликають задоволення, спонукають до доброго самопочуття та настрою, поновлюють розумову та фізичну працездатність [3].

Визначають два види рекреації – активну (фізичну) і пасивну (споживчу) або рекреацію з фізичною чи розумовою доміантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм та методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги й удосконалення особистості у вільний і спеціально відведений (за рахунок праці й навчання) час. Зміст фізичної рекреації становлять вправи аеробного характеру в комплексі з анаеробними, які виконуються з відносно низькою інтенсивністю у формі ігор і розваг, а також зміна видів діяльності, що призводять до покращення здоров'я, підвищення працездатності.

Пасивна рекреація – це зміна видів діяльності, які дають задоволення й не передбачають безпосередньої участі людини у фізкультурно-спортивних заходах. Вона є тільки глядачем змагань,

що відбуваються на спортивних майданчиках, урочистих церемоніях, показових виступах спортсменів тощо.

Фізична рекреація – невід'ємний складник способу життя сучасної людини. Завершення процесу фізичного виховання чи спортивної діяльності не повинно зумовлювати припинення діяльності в галузі фізичної культури [1]. Її продовженням є активність у сфері рекреації, іноді поєднана з фізичною реабілітацією.

Заняття рекреативного типу принципово відрізняються від спортивних тренувань і кондиційних тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження та формами організації.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності (фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями тощо) забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб, пов'язаних зі змістовними розвагами.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, – туризм, оздоровлення та відпочинок. Для визначення цього часу й видів діяльності, які відбуваються в його межах, ми будемо використовувати поняття “рекреаційно-туристичний”, яке включає всю сукупність явищ і процесів, пов'язаних із відновленням сил людини та задоволенням її фізіологічних і соціальних потреб.

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності, перетворившись на потужну самостійну галузь нематеріального виробництва, яка задовольняє рекреаційні потреби. Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства та естетико-енергетичного потенціалу природних атракцій.

Туризм – один із найпоширеніших видів рекреації. За даними соціальних опитувань, на питання “Яким формам відпочинку ви надаєте перевагу?” 42 % респондентів відзначили самостійний туризм і 27 % – відпочинок на турбазах. Соціологічні дослідження засвідчують, що більшість тих, хто займається туризмом, – технічні працівники, творча інтелігенція, студентська молодь, робітники. Половина туристів – це особи віком від 16 до 24 років, менше половини – від 30 до 40, кожному десятому туристові – за 40, одному зі ста – більше 60 років.

Туризм – це сукупність організованих і спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного та пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 % практично здорових людей, призводить до суттєвої перевтоми [2; 4].

Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом.

Під рекреацію розуміють біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослаблюються в процесі роботи, навчання, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне й соціальне оздоровлення.

У процесі фізичної рекреації розв'язують комплекс завдань. Формування фігури, обхватних розмірів тіла, регулювання маси тіла є важливими для різних вікових категорій. Чоловіки прагнуть сформувати атлетичну фігуру, розвинути рельєфну мускулатуру, жінки – бути стрункими, витонченими, привабливими, мати красиву фігуру, легку ходу й красиву поставу. Для цього використовують індивідуальні та групові заняття, які можуть проводитися вдома, у спортивних і тренажерних залах із використанням як “підручних” засобів (власна вага, гантелі, еспандери), так і спеціальних тренажерів.

Рекреаційні заняття є складовою частиною фізичного виховання, розв'язують оздоровчі, виховні та освітні завдання. Здійснюються вони у формі позаурочних занять. Розповсюдженими є такі з них, як ранкова гімнастика, гімнастика до занять у ВНЗ, фізкультурні паузи й хвилинки, розваги, ігри, туристичні походи, змагання.

Рекреаційна активність людини відповідає її потребам та інтересам, традиціям рідної культури, поведінковим й оцінним стандартам найближчого соціального оточення. Рекреаційна активність окремої людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя

людини вони утворюють складну систему різноманітних передумов та мотивацій, які визначають характер, спрямованість й ефективність рекреаційної активності. Ця активність вважається результативною, якщо в результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти.

Рекреаційний ефект виявляється в тому, що людина відчуває бадьорість і задоволення від відпочинку, оскільки її організм досяг необхідного рівня енергообміну із середовищем унаслідок фізіологічного й психологічного оздоровлення, досягнення душевної рівноваги. Людина, котра переживає рекреаційний ефект, перебуває в стані психофізіологічного комфорту, у неї з'являється відчуття збалансованості емоційних і соціально-культурних самооцінок, вона готова до нових навантажень. Сприятливі емоції та висока самооцінка засновані не тільки на внутрішніх відчуттях, а й на розумінні людиною важливості суспільних стандартів праці й відпочинку.

**Висновки.** Фізична рекреація – це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи на фізичне й духовне самовдосконалення. Дуже важливим у проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання здорового стану та спортивного стилю життя студентської молоді. Туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективність подальших досліджень полягає в розробці й удосконаленні методів, спрямованих на формування, відновлення та укріплення здоров'я студентської молоді.

#### Список використаної літератури

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Физическая культура и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
2. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – 248 с.
3. Зайцев В. П. Физическая рекреация – один из видов физической культуры в контексте образа жизни человека / В. П. Зайцев, С. В. Манучарян, С. Н. Крамской // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 3. – С. 221–224.
4. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2010. – 248 с.
5. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська л-ра, 2008. – 463 с.
6. Лотоненко А. В. Молодёжь и физическая культура : монография / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов. – М. : [б. н.], 1996. – 317 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С. І. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.

#### Анотації

*У статті розкрито вплив фізичної рекреації як відносно самостійну форму фізичної культури, направленої на потреби студентської молоді в активному відпочинку, а саме туризму як одного з головних чинників рекреаційної діяльності. Висвітлено основні форми та різновиди рухової активності, які задовольняють потреби в активному відпочинку й відновленні. Показано напрями педагогічних процесів, пов'язані з розв'язанням виховних, освітніх, оздоровчих та соціальних завдань. Визначено вплив туризму як сукупності організованих і спланованих заходів, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються задля пізнання, підвищення фізичного рівня за рахунок відновлюваних навантажень, раціональної рухової діяльності, емоційного фактора, сил природи, кліматичних умов та формування мотивації на фізичне та духовне самовдосконалення. Перспективність досліджень полягає в удосконаленні методик і методичних прийомів, що забезпечують високий рівень здоров'я молоді.*

**Ключові слова:** фізична рекреація, життєдіяльність людини, туризм, сучасний світ, рекреаційна діяльність.

***Игорь Бейгул, Александр Глагощук, Виктор Токоног, Елена Шишкіна. Роль туризма как средства физической рекреации в жизнедеятельности студенческой молодёжи.*** В статье раскрывается влияние физической рекреации как относительно самостоятельной формы физической культуры, направленной на потребности студенческой молодёжи в активном отдыхе, особенно туризме как одном из видов рекреационной деятельности. Освещены основные формы и разновидности двигательной активности, удовлетворяющие потребности в активном отдыхе и восстановлении. Показаны направления педагогических процессов, связанных с решением воспитательных, образовательных, оздоровительных и социальных задач. Определено влияние туризма как совокупности планируемых и организованных мероприятий, экскурсий, походо-  
в, путе-

шествий, осуществляющихся с целью познания, повышения физического уровня за счёт восстановительных нагрузок, рациональной двигательной деятельности, эмоционального фактора, сил природы, климатических условий. Формирование мотивации на физическое и духовное самосовершенствование. Перспективы исследований направлены на усовершенствование методик и методических приёмов, обеспечивающих высокий уровень здоровья молодёжи.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, жизнедеятельность человека, туризм, современный мир, рекреационная деятельность.

**Igor Beigul, Alexandr Gladoshchuk, Viktor Tokonog, Yelena Shishkina. Role of Tourism as Source of Physical Recreation in Life of Student Youth.** The influence of physical recreation as relatively independent form of physical training which is aimed at necessity of student youth during active rest, especially tourism as one of active activity kinds are examined in the article. The basic forms of motive activity which contend needs in active rest and renewal are righted up. Directions of pedagogical processes which are connected with solving of educational, health-improving and social tasks are determined. Influence of tourism as set of excursions, walking tours, trips which are held with the task of cognition, improving physical state for account of recreating loads, reasonable moving activity, emotional factor, nature forces, climatic conditions are defined. Motives on physical and mental self-perfection are formed. Perspectives of the investigation are directed on improving of methods that will provide with high rate of youth's health.

**Key words:** physical recreation, human vital activity, tourism, recreative activity, modern world.

УДК: 796-051

**Юрій Вихляєв,  
Оксана Чиченьова**

## **Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання**

*Національний технічний університет України "КПІ" (м. Київ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають змоги більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що неприпустимо. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним із таких резервів є самостійна робота студентів, яка, хоч і не може повністю замінити регулярні заняття, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком спроможна. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття студентами навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми.** У спеціальних працях [1; 3] досліджено, що найбільш оптимальною кількістю занять на тиждень є триразові, оскільки одноразові заняття не мають необхідного впливу на організм студентів, а чотирих- і п'ятиразові (які потрібні в спортивному тренуванні) призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми та до того ж можуть знижувати за відсутності відновлювальних заходів розумову працездатність студентів, особливо під час атестаційної й передсесійної підготовки [3].

Необхідність самостійних занять студентів підтверджена в багатьох публікаціях [1; 2; 4; 5], але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Т. Г. Овчаренко [4] виділяє такі структурні елементи самостійної діяльності: 1) постанова мети діяльності та завдань; 2) визначення об'єкта діяльності; 3) вибір засобів; 4) розв'язання поставленого завдання; 5) контроль виконання, але ці структурні елементи мають своє наповнення залежно від умов застосування самостійної роботи. Наше дослідження присвячено вивченню самостійної роботи